



**Travaux d'entretien importants à entreprendre cet hiver**



**Votre mode de vie augmente-t-il votre risque de développer la démence?**



**Cinq conseils pour un téléapprentissage efficace**



**Changez vos habitudes dans la cuisine pour éviter le gaspillage**

# février 2021

Famille et communauté .....	3
Maison.....	6
Santé et mieux-être.....	12

## Famille et communauté

### *Réduisez votre facture d'eau et votre empreinte sur la planète*



(EN) Conserver de l'eau à la maison peut aider à fournir un approvisionnement constant en eau propre et sûre pour toute la maison tout en réduisant les factures d'eau. Compte tenu que de grandes quantités d'eau sont généralement utilisées dans la cuisine, envisagez ces moyens qui vous donneront un sentiment de fierté en vous aidant à réduire votre consommation d'eau.

#### **Conservez de l'eau dans des bouteilles ou des pichets dans le frigo.**

Personne ne veut d'un verre d'eau tiède qui s'écoule d'abord du robinet. Évitez le gaspillage en remplissant un récipient de cette première eau que vous placerez dans le frigo. Investissez dans un filtre à eau du robinet et vous économiserez des bouteilles d'eau du même coup.

Récupérez l'eau utilisée pour les fruits et les légumes.

Nettoyez les fruits et les légumes dans un bol rempli d'eau et réutilisez celle-ci pour les plantes de la maison ou du jardin. Cette eau, ayant servi pour faire bouillir les légumes ou les cuire à la vapeur, sera précieuse pour démarrer une soupe ou pour arroser des plantes. Prenez l'habitude de recueillir et de réutiliser les restants d'eau, qu'ils proviennent d'un verre, des bols de vos animaux de compagnie ou des cubes de glace tombés sur le sol, etc.

#### **Décongelez les aliments au frigo.**

Bien que placer des aliments congelés sous l'eau du robinet en accélère la décongélation, cette pratique entraîne un grand gaspillage d'eau. À la place, planifiez et laissez les aliments au frigo pendant la nuit pour les décongeler, sans utiliser une seule goutte d'eau.

#### **Économisez de l'eau en utilisant votre lave-vaisselle.**

Cela pourrait vous surprendre, mais faire fonctionner le lave-vaisselle à moitié rempli requiert moins d'eau et moins d'énergie comparativement au lavage de cette même vaisselle à la main. Un lave-vaisselle certifié Energy Star utilise 15 litres d'eau par cycle, tandis que laisser l'eau couler sous le robinet équivaut à 15 litres toutes les deux minutes, et environ le quart de l'énergie du lavage à la main, ce qui devrait faire disparaître tout sentiment de culpabilité d'utiliser le lave-vaisselle plus souvent.

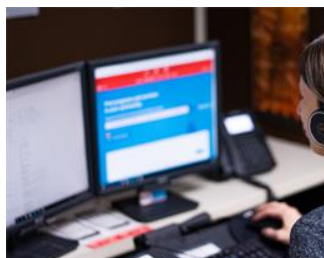
Lorsque vous magasinez pour la maison, recherchez les marques qui s'engagent à économiser et à conserver l'eau, comme Cascade. Pour plus d'informations, allez à [cascade.takeahalfloadoff.ca/fr](http://cascade.takeahalfloadoff.ca/fr).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 366 + 1 image**

**Télécharger**

### *Qu'est-ce que le 211? Une ligne d'assistance pour les familles*



(EN) Nous savons tous qu'il faut appeler le 9-1-1 en cas d'urgence. Cependant, il existe maintenant un autre numéro à trois chiffres qu'il est possible de composer pour trouver tout genre d'aide non urgente. Le service 211 est gratuit, confidentiel et accessible 7 jours sur 7, et permet de mettre les appelants en contact avec des ressources communautaires et sociales offrant des services de soutien.

Que vous recherchiez des programmes pour les aînés, des groupes de soutien aux nouveaux parents, des programmes parascolaires, des services de consultation ou de soutien en santé mentale, des programmes d'emploi, des banques alimentaires, une aide au logement, de l'information juridique ou tout

autre service, le conseiller à qui vous vous adressez directement vous dirigera vers les ressources qui correspondent le mieux à votre situation. Il vous écoutera et vous posera des questions pour bien comprendre votre situation, sans que vous ayez besoin de lui donner votre nom ou d'autres détails personnels.

En Ontario où des sondages ont été réalisés auprès de la clientèle, plus de 95 % des appelants feraient de nouveau appel au 211 ou le recommanderaient à un ami ou à un membre de leur famille.

En cette période de pandémie de COVID-19, le gouvernement du Canada a accordé des fonds à Centraide United Way Canada pour étendre le service à l'ensemble des Canadiens.

Les provinces bénéficiant déjà du service 211 ont vu une augmentation radicale des appels lors de la première vague de la pandémie, et un grand nombre d'appelants n'avait jamais eu besoin d'un service de soutien auparavant. Les fermetures ont entraîné de nouveaux problèmes au sein de la population, comme l'isolement, l'anxiété et l'insécurité financière.

Étant donné que les renseignements, les programmes et les services changent rapidement, les conseillers du 211 aident les appelants à trouver le soutien dont ils ont besoin.

Si vous avez besoin d'une aide non urgente, composez simplement le 2-1-1.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 315 + 1 image**

**Télécharger**

## *Cinq conseils pour un téléapprentissage efficace*



(EN) Pendant que les cours se donnent en ligne, la plupart des parents cherchent de nouveaux moyens de motiver leurs enfants pour qu'ils gardent le cap. Heureusement, il existe des trucs et des astuces simples qui permettent d'y arriver. Maintenez une longueur d'avance grâce à ces conseils d'apprentissage en ligne.

### **1. Respectez un horaire de travail scolaire.**

Les heures de cours sont des périodes structurées, et si vous maintenez cet horaire, cela vous permettra de séparer les heures de cours des périodes de jeu. L'utilisation d'un minuteur pour diviser les périodes de travail et de pause permettra de maintenir une discipline scolaire chez votre enfant.

### **2. Délimitez les espaces.**

Créez des habitudes efficaces et fournissez des espaces désignés pour l'apprentissage. Réservez une section de la maison pour l'espace de travail de votre enfant et une autre pour les moments de détente. Si l'espace est restreint, aménagez un petit coin ou disposez une table à l'écart pour créer une séparation psychologique nécessaire à la concentration.

### **3. Faites preuve de créativité avec les nouveaux outils.**

Il suffit parfois d'un élément nouveau pour que les enfants restent motivés. Par exemple, offrez-leur des reliures à anneaux de couleur sur lesquelles apparaissent leurs personnages préférés pour organiser leurs travaux et utilisez une appli de bruit blanc pour favoriser la concentration. Si votre enfant ne se sert pas de tous les outils fournis, ce n'est pas grave. L'important, c'est de lui indiquer l'importance de trouver ceux qui lui permettent de rester productif.

### **4. Communiquez avec les enseignants.**

La relation entre les parents et les enseignants n'a jamais été aussi importante pour assurer la réussite scolaire des enfants. Veillez donc à vérifier régulièrement ce qui est efficace et ce qui doit être amélioré. Que ce soit par courriel, par téléphone ou par appel vidéo, découvrez ce qui fonctionne et tâchez de vous y tenir.

### **5. Assurez-vous de bénéficier d'une bonne connexion.**

Même la meilleure installation de téléapprentissage ne peut être efficace si la connexion à Internet est mauvaise. Cette situation est particulièrement problématique dans les régions rurales ou éloignées. Cependant, une solution pointe à l'horizon. Le Fonds pour la large bande universelle du gouvernement vise à s'assurer que les Canadiens ont tous accès à une connexion haute vitesse fiable et nécessaire pour étudier à distance. Une connexion plus rapide permettra à votre enfant de garder le cap, quelles que soient les difficultés.

Vous trouverez davantage de renseignements à [canada.ca/branchez-vous](http://canada.ca/branchez-vous).

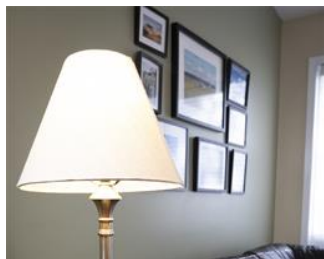
[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 401 + 1 image**

**Télécharger**

## Maison

### ***L'importance de mesurer les concentrations de radon dans votre maison***



(EN) La pandémie due à la COVID-19 a transformé notre quotidien de nombreuses façons. La plupart d'entre nous avons passé beaucoup plus de temps à la maison que jamais auparavant.

Même si en restant à la maison nous sommes protégés du virus de la COVID, le fait de passer autant d'heures à l'intérieur nous expose sans que l'on en soit conscient à un autre danger : le radon.

Le radon est un gaz naturellement radioactif qui provient de la désintégration de l'uranium dans le sol. Il est invisible et inodore, mais il est là. Que votre maison ait été construite récemment ou au siècle dernier, elle contient du radon. L'important est de savoir en quelle quantité.

Une exposition prolongée à des concentrations élevées de radon augmente les risques de développer un cancer du poumon. En fait, il s'agit de la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. L'on estime qu'au Canada, plus de 3 000 personnes décèdent chaque année des suites d'un cancer du poumon causé par le radon.

La seule façon de connaître les concentrations de radon dans votre maison est de faire un test de dépistage facile et peu coûteux. Vous pouvez vous procurer une trousse de dépistage à faire soi-même ou embaucher un professionnel certifié en mesure du radon.

Si votre test de dépistage révèle des concentrations élevées de radon, la situation peut facilement être corrigée. Les méthodes d'atténuation du radon sont sécuritaires, efficaces et abordables. Un système d'atténuation du radon peut être installé en moins d'une journée et permet de réduire la concentration de radon de plus de 80 % dans la plupart des maisons pour un coût comparable à celui de d'autres réparations résidentielles, comme le remplacement d'une fournaise ou d'une thermopompe.

Vous faites bien de vous protéger de la COVID-19, alors ne vous exposez pas à d'autres dangers. Pour en savoir davantage, consultez le site [canada.ca/radon](http://canada.ca/radon).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 314 + 1 image**

**Télécharger**

### ***Trois choses à vérifier avant d'acheter ou de vendre une maison***



(EN) L'achat ou la vente d'une maison est une étape importante de la vie qui peut parfois s'avérer longue et complexe. Que vous achetiez ou vendiez une propriété, voici trois facteurs clés à retenir.

#### **1. Ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin**

Avant d'acheter ou de vendre votre propriété, prenez le temps de réfléchir à ce que vous recherchez, à ce qui est important pour vous et à ce dont vous avez besoin. Par exemple, un grand jardin sera-t-il un facteur décisif? Accepteriez-vous un espace extérieur plus petit si vous trouviez la maison de vos rêves? Si vous vendez votre propriété, le prix est-il le facteur le plus important de la vente? Préférez-vous plutôt une date de signature rapprochée afin d'avoir accès à l'argent de la vente plus rapidement?

#### **2. Rencontrez votre courtier**

Nous connaissons tous quelqu'un qui connaît un courtier immobilier. Il peut être tentant de se décider rapidement et de choisir l'ami de la famille ou des beaux-parents. Bien que cette personne puisse être tout à fait convenable, il est tout de même important de rencontrer au moins deux courtiers afin de choisir celui qui satisfera le mieux à vos besoins. Les courtiers travaillent souvent dans des marchés immobiliers spécialisés, qu'ils soient résidentiels ou commerciaux, ils ont parfois des approches ou des mentalités différentes qui peuvent ou non vous convenir. Prenez le temps de discuter avec quelques courtiers afin de vous assurer d'avoir le partenaire qui vous permettra de réaliser la meilleure vente.

### 3. Faites un test de dépistage du radon

Le radon est un gaz radioactif produit par la désintégration de l'uranium dans le sol qui peut s'infiltrer dans votre maison sans être détecté. On retrouve une certaine concentration de radon dans toutes les habitations. Toutefois, une exposition prolongée à des concentrations élevées de radon augmente les risques de développer un cancer du poumon - en fait, c'est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs.

Si vous vendez votre maison, assurez-vous de rassurer les acheteurs potentiels à propos des concentrations de radon sous votre propriété. Si vous achetez une maison, faites faire un test de dépistage du radon en même temps que l'inspection de routine de la maison. Vous pouvez vous procurer une trousse de dépistage du radon que vous pouvez facilement faire vous-même ou embaucher un professionnel certifié en mesure et en atténuation du radon. Les coûts pour abaisser les concentrations de radon sont comparables à ceux d'une nouvelle fournaise ou d'une thermopompe.

Pour en savoir davantage, consultez le site [canada.ca/radon](http://canada.ca/radon).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 420 + 1 image

Télécharger

## Travaux d'entretien importants à entreprendre cet hiver



(EN) Bien que plusieurs activités aient été suspendues cette année et qu'il puisse être tentant de passer l'hiver à ne rien faire, certaines tâches sont quand même essentielles pour protéger votre maison durant la saison froide.

### Tester

Peu importe où vous vivez, votre maison contient probablement du radon. Le radon est un gaz radioactif indétectable qui peut facilement s'infiltrer dans votre demeure. Il est invisible, inodore et insipide. Une exposition prolongée à des concentrations élevées de radon augmente les risques de développer un cancer du poumon - en fait, il s'agit de la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. On retrouve des concentrations de radon dans toutes les maisons. L'important est de connaître la quantité, et la seule façon de le savoir est de faire un test de dépistage. Vous pouvez vous procurer une trousse de dépistage à faire soi-même à un coût abordable ou embaucher un professionnel certifié en mesure du radon.

### Sceller

Le calfeutrage des ouvertures autour des portes et des fenêtres vous permettra de rester bien au chaud cet hiver en plus de réduire les coûts de chauffage. Même si vous n'avez pas pu installer de coupe-froid l'automne dernier parce que vous étiez trop occupé à ratisser les feuilles, ne vous en faites pas, il est encore possible de le faire.

### Préparer

Peu importe le moment de l'année, il est essentiel d'être prêt à affronter une situation d'urgence, surtout en hiver. Si vous ne possédez pas de trousse d'urgence, prenez le temps d'en préparer une en vous assurant d'y mettre suffisamment de fournitures pour une période de 72 heures. Placez-y des bouteilles d'eau, une lampe de poche, des couvertures, et des aliments non périssables comme de la nourriture en conserve et des barres tendres. Assurez-vous de vérifier votre trousse chaque année et de remplacer les vivres et les articles périmés.

Pour en savoir davantage au sujet du dépistage du radon, consultez le site [canada.ca/radon](http://canada.ca/radon).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 319 + 1 image**

**Télécharger**

## ***Votre Internet est-il trop lent? Ce n'est probablement pas votre faute***



(EN) Nous savons tous ce qui se passe quand un cours est donné en ligne et que l'image gèle constamment à l'écran ou lorsque l'appel vidéo fait par la famille ressemble davantage à un montage de photos qu'à une vidéo. Nous avons beau tenter de nous adapter aux répercussions de la COVID-19 sur notre quotidien, une faible vitesse de connexion ne peut que contribuer à nous pénaliser.

Aussi bien le télétravail que l'apprentissage à distance exigent une connexion Internet rapide et stable, ce qui n'est actuellement pas possible pour un nombre assez important de Canadiens. Même en disposant d'appareils grande vitesse, si l'infrastructure en place dans votre région n'est pas optimale, votre connexion ne le sera pas non plus.

Actuellement, les villes disposent de l'infrastructure nécessaire pour assurer un accès rapide, mais les collectivités rurales et éloignées sont extrêmement mal desservies puisque moins de la moitié d'entre elles ont Internet haute vitesse et un peu moins d'un tiers des foyers dans les réserves bénéficient d'une connexion haute vitesse.

Heureusement, la situation s'apprête à changer. Le Fonds pour la large bande universelle soutient actuellement des projets partout au Canada pour assurer une connexion Internet haute vitesse fiable, laquelle permettra aux familles de travailler, de poursuivre des études, d'obtenir des services en ligne et de garder contact avec leurs proches en toute sécurité.

Lancé avant la pandémie, le Fonds a vu son calendrier devancé pour que 98 % des Canadiens puissent avoir accès à Internet haute vitesse d'ici 2026, soit quatre ans plus rapidement que prévu avant la COVID. Grâce à cet engagement, au moins 90 % de la population devrait être branchée d'ici la fin de 2021.

Le Fonds vise à améliorer la situation dans les collectivités rurales et éloignées du Canada afin d'éliminer le décalage qui existe entre l'accès Internet en milieu urbain et en milieu rural. Ainsi, les usagers auront davantage de possibilités de faire du télétravail, un meilleur accès à l'apprentissage en ligne et un accès plus sécuritaire aux soins de santé, peu importe où ils résident.

Il ne s'agit pas seulement d'offrir une bonne connexion à la maison. En fait, les améliorations visent également à donner un meilleur accès aux réseaux mobiles sur les autoroutes reliant les collectivités éloignées. À la clé : des déplacements plus sécuritaires et un meilleur accès aux services d'urgence pour les familles, même celles qui sont sur la route en pleine nature. Les projets mobiles serviront à desservir les communautés autochtones et les routes qui mènent à ces communautés.

La forme que prendront ces améliorations dans votre région dépendra de l'endroit où vous habitez. Le Canada est immense et ses collectivités sont extrêmement diversifiées, et les besoins le sont tout autant. Demeurez à l'affût des projets dans votre région; ils font partie de quelque chose de beaucoup plus grand.

Vous trouverez davantage de renseignements à [canada.ca/branchez-vous](http://canada.ca/branchez-vous).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 473 + 1 image**

**Télécharger**



## Quatre astuces gagnantes pour gagner du temps



(EN) Le temps consacré à nos engagements change constamment. Nous faisons de notre mieux pour trouver l'équilibre entre le travail, la famille et la vie à la maison, mais parfois, nous n'arrivons pas à tout faire et nous finissons par nous sentir coupables. Réduisez vos tâches quotidiennes grâce à ces trucs qui vous feront gagner du temps :

### Simplifiez la routine du matin.

Malgré le travail à la maison et les enfants qui doivent suivre leurs cours en ligne, certaines tâches matinales restent les mêmes. Préparez vos vêtements la veille avant d'aller au lit (même si vous n'avez besoin que du haut pour la vidéoconférence) et encouragez vos enfants à vous imiter. Dressez la table du petit-déjeuner et planifiez le menu le soir d'avant. Faites les lunchs, même si les enfants sont à la maison : vous gagnerez du temps et éviterez le nettoyage durant la journée.

### Fixez l'objectif de faire une tâche ménagère par jour.

Envisagez d'accomplir une ou deux tâches ménagères par jour plutôt que de nettoyer toute la maison d'un seul coup. Les corvées vous sembleront moins décourageantes. De plus, n'hésitez pas à les partager avec les autres personnes qui vivent avec vous : soyez ferme. Évitez de tout faire vous-même, et délégez!

### Partagez la planification des repas.

Planifiez un menu hebdomadaire de repas de base qui se préparent rapidement, peu importe les imprévus de la semaine. Demandez à votre partenaire, vos enfants ou vos colocataires de participer afin d'inclure leurs plats favoris, et suggérez-leur de préparer les repas ensemble. Vous réduisez votre tâche et en prime, vous passerez du temps de qualité ensemble.

### Gagnez du temps avec le lave-vaisselle.

Étonnamment, le lave-vaisselle est conçu pour être plus efficace que la méthode utilisée par la plupart d'entre nous pour laver la vaisselle à la main : vous pouvez gagner plus de 30 minutes par jour. En fait, faire fonctionner un lave-vaisselle à moitié rempli requiert moins d'eau et moins d'énergie comparativement à laver cette même vaisselle à la main. Un lave-vaisselle certifié Energy Star utilise 15 litres d'eau par cycle, tandis que laisser couler l'eau sous le robinet équivaut à 15 litres toutes les deux minutes. Vous réduirez votre empreinte sur la planète et vous ne vous sentirez pas coupable de faire fonctionner un lave-vaisselle à moitié rempli. Et en prime, vider un lave-vaisselle à moitié rempli est beaucoup plus rapide.

Découvrez d'autres trucs et des informations à [cascade.takeahalfloadoff.ca/fr](https://cascade.takeahalfloadoff.ca/fr).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 401 + 1 image

Télécharger

## Changez vos habitudes dans la cuisine pour éviter le gaspillage



(EN) Les rénovations dans la cuisine peuvent en valoir la peine, mais ce sont parfois les petits gestes qui changent tout. Par exemple, envisagez d'adopter quelques habitudes plus écologiques.

La cuisine est l'endroit où les possibilités de gaspillages et d'inefficacités sont plus grandes que dans d'autres parties de la maison. Des moyens faciles existent pour éviter les gaspillages sans trop d'efforts, tout en réduisant votre empreinte sur la planète. Voici comment :

### Repensez à la conservation des aliments et des restes.

Troquez les pellicules alimentaires jetables pour des couvercles élastiques réutilisables, des pellicules alimentaires faites de cire d'abeille et des sacs de rangement non plastiques à glissière refermable. Utilisez des pots de verre Mason ou des

bocaux de verre recyclables munis de couvercles étanches. Ils sont offerts dans toutes sortes de modèles et de couleurs attrayantes qui plairont à tous.

## **Investissez dans des articles de cuisine de base réutilisables.**

Cuisiner à la maison sera toujours à la mode. Échangez le papier parchemin et les moules à petits gâteaux jetables pour des toiles, des plats et des moules de cuisson écologiques en silicone. La cerise sur le gâteau? Ils vont au lave-vaisselle!

## **Évitez le gaspillage de nourriture avec un plan de repas.**

Planifiez les repas, préparez une liste d'épicerie en conséquence et cuisinez plus souvent à la maison. Apprenez comment utiliser les restes souvent mis de côté, mais utilisables, des parties de certains aliments comme les résidus de légumes pour le bouillon de soupe, les pieds de brocoli et les tiges de chou frisé. Lancez-vous dans le compostage pour détourner les déchets des sites d'enfouissement. Procurez-vous un bac de compostage attrayant que vous placerez sur le comptoir pour jeter les déchets organiques adéquatement.

## **Utilisez le lave-vaisselle plus souvent.**

Contrairement à la croyance populaire, faire fonctionner un lave-vaisselle à moitié rempli requiert moins d'eau et moins d'énergie que laver cette même vaisselle à la main. Un lave-vaisselle certifié Energy Star utilise 15 litres d'eau par cycle, tandis que laisser couler l'eau sous le robinet utilise la même quantité toutes les deux minutes. Pensez à Cascade Platinum qui vous permettra d'économiser de l'eau en éliminant l'étape de pré-lavage.

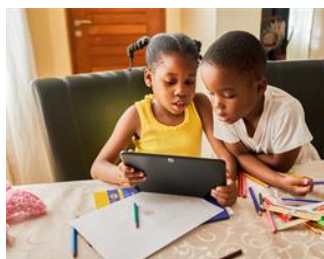
Vous trouverez d'autres conseils et informations à [cascade.takeahalfloadoff.ca/fr](https://cascade.takeahalfloadoff.ca/fr).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 361 + 1 image**

**Télécharger**

## ***L'accès à Internet haute vitesse bientôt dans les communautés canadiennes éloignées***



(EN) La pandémie de la COVID-19 a rendu l'accès à Internet plus nécessaire que jamais pour les familles. Avec les jeunes qui suivent leurs cours en ligne, les parents qui travaillent de la maison et nombre d'entre nous qui accèdent de plus en plus à des services à distance, il est essentiel d'avoir une connexion Internet rapide et fiable.

Même si l'accès à Internet haute vitesse est disponible pour 98 % des ménages urbains au Canada, il faut une meilleure connexion en dehors des villes. Les foyers en milieu rural et éloigné sont extrêmement mal desservis puisqu'un peu moins de la moitié d'entre eux ont accès à l'Internet haute vitesse, proportion qui chute à moins du tiers des foyers sur les réserves des Premières Nations.

Heureusement, tout va changer. Le Fonds pour la large bande universelle vise à aider 98 % des Canadiens à obtenir une connexion à Internet haute vitesse d'ici 2026. Le programme finance des projets dans l'ensemble du pays afin que tous puissent être branchés et aient accès aux outils et aux services dont ils ont besoin. Cela signifie également qu'une meilleure couverture du service mobile sera offerte dans les collectivités éloignées et sur les autoroutes qui relient ces collectivités.

Une meilleure connexion pour rendre possible le télétravail, les études en ligne et les autres services importants renforcera les collectivités et le pays tout entier. Et cette connexion sera bientôt disponible.

Vous trouverez davantage de renseignements à [canada.ca/branchez-vous](https://canada.ca/branchez-vous).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 240 + 1 image**

**Télécharger**



## Santé et mieux-être

### *L'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète, des facteurs de risque de démence*



(EN) Plusieurs personnes vivent au quotidien avec une maladie chronique, comme le diabète et l'hypertension artérielle. Nous savons tous qu'il est important de gérer le mieux possible ces troubles pour prévenir les complications graves, comme les cardiopathies ou l'insuffisance rénale. Mais ce qui est étonnant, c'est que les personnes atteintes de ces maladies chroniques ou qui y sont prédisposées sont plus à risque de développer la démence.

Selon un rapport de la Commission Lancet produit en août 2020, le risque de développer la démence est de 60 pour 100 plus élevé chez les personnes obèses ou faisant de l'hypertension en milieu de vie que chez les autres.

Le fait d'adopter de saines habitudes de vie, comme être actif, opter pour un régime sain et bien équilibré, éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool, réduire le stress et maintenir un réseau social, peut aider à gérer ou à prévenir les maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et l'obésité. Ces comportements peuvent aussi contribuer à réduire le risque de développer la démence.

Apprenez-en davantage sur la façon de vous aider à diminuer les risques de démence, à [canada.ca/démence](http://canada.ca/démence).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 186 + 1 image**

**Télécharger**

### *Votre mode de vie augmente-t-il votre risque de développer la démence?*



(EN) Nous sommes nombreux à avoir entendu parler de la démence. C'est un ensemble de symptômes qui peuvent affecter le langage, l'humeur et le comportement. La démence peut aussi se manifester par un déclin des capacités cognitives, comme la mémoire, la planification, le discernement et la conscience du lieu et du temps.

Toutefois, beaucoup ignorent qu'il suffit de modifier certains aspects de notre mode de vie pour aider à réduire notre risque de développer la démence.

Bien qu'il n'existe actuellement pas de remède à la démence et que certains facteurs de risque, comme la génétique, ne peuvent pas être modifiés, vous pouvez contribuer à réduire le risque de développer la démence en posant certains gestes tout au long de votre vie. Plusieurs études donnent à entendre que l'adoption de saines habitudes de vie peut contribuer à retarder le début des symptômes ou à diminuer le risque de développer la démence.

Adopter de saines habitudes de vie comme être actif, opter pour un régime sain et bien équilibré, éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool, réduire le stress et maintenir un réseau social peuvent faire une différence.

Non seulement ces habitudes peuvent contribuer à réduire le risque de démence, elles peuvent aussi aider à diminuer les chances de développer d'autres problèmes de santé liés à un risque élevé de démence, comme le diabète, l'obésité en milieu de vie et l'hypertension.

Selon un rapport de la Commission Lancet produit en août 2020, le risque de développer la démence est de 60 pour 100 plus élevé chez les personnes obèses ou faisant de l'hypertension en milieu de vie que chez les autres.

Comme le démontre ces études, rester en santé n'est pas seulement bon pour votre corps c'est aussi bon pour votre esprit. De simples changements effectués aujourd'hui peuvent améliorer votre vie pour les années à venir.

Vous trouverez davantage de renseignements à [canada.ca/démence](http://canada.ca/démence).

## ***Des conseils pour un hiver sous le signe du bonheur et de la santé***



(EN) L'hiver est une période difficile pour bon nombre d'entre nous. Les longues nuits et le froid qui s'installent sapent le moral de bien des gens. Et avec le stress de vivre en permanence dans un contexte de pandémie, il semble que pour plusieurs, cet hiver sera encore plus difficile à vivre que d'habitude.

Voici donc quelques conseils qui vous aideront à passer l'hiver sous le signe de la santé et du bonheur :

### **Prenez soin de votre santé mentale.**

C'était peut-être dans vos plans depuis un bon moment ou il se peut que cela ne vous ait jamais effleuré l'esprit. Cependant, avec l'année que nous venons de vivre, plusieurs d'entre nous auraient besoin d'un soutien professionnel en santé mentale. Si vous préférez ne pas en parler à quelqu'un, trouvez des moyens de prendre du temps pour vous occuper de vous.

### **Bougez.**

Oui, c'est banal de dire cela, mais ce conseil est bien connu de tous et il faut en rappeler la raison. L'exercice, ce n'est pas seulement bon pour le corps, c'est aussi bon pour l'esprit. Les endorphines que le corps produit à la suite d'un effort physique procurent une formidable sensation de bien-être qui augmente l'énergie et aide à rester positif.

### **Gardez contact avec la famille et les amis.**

Occupés que nous sommes à limiter les interactions avec les autres afin de réduire la propagation de la COVID-19, nous en venons à perdre contact avec nos proches. Pensez à appeler régulièrement un membre de la famille ou un ami, organisez une rencontre sur Zoom avec des amis et restez en contact avec les personnes de votre entourage pour vous assurer qu'elles vont bien. De plus, vous vous sentirez mieux si vous prenez le temps d'aider les autres.

Si vous éprouvez des difficultés et que vous ne savez pas à qui vous adresser, composez le numéro de la ligne d'assistance 2-1-1. Une personne vous répondra, discutera avec vous de votre situation et vous fournira de l'information sur les services de soutien dont vous avez besoin et qui sont offerts par le gouvernement ou dans votre communauté. Elle pourra vous parler des programmes et des services de santé mentale, d'aide financière et de congé de paiement des services d'utilité publique, des programmes d'alimentation et de logement, et de bien d'autres ressources.

Le service est gratuit et confidentiel. Dans un sondage réalisé en Ontario auprès de la clientèle, 95 % des appelants feraient de nouveau appel au 211 ou le recommanderaient à un ami ou à un membre de leur famille. Le service est accessible 7 jours sur 7 dans plus de 150 langues.

Si vous avez besoin d'une aide non urgente, composez le 2-1-1 en tout temps.

## Trois faits surprenants à savoir sur la démence



(EN) Bien que nous soyons nombreux à avoir un ami ou un membre de la famille atteint de démence, plusieurs aspects de cette affection sont souvent mal compris. Pour mieux comprendre la démence, voici trois faits importants à savoir :

### 1. La démence n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement

Certaines personnes pensent à tort que la démence est une conséquence inévitable du vieillissement. Bien que certains facteurs de risque liés au développement de la démence ne peuvent pas être modifiés, comme la génétique, ce que vous ne savez peut-être pas, c'est

que d'autres éléments peuvent être corrigés, comme l'obésité en milieu de vie, la consommation de tabac et le taux élevé de cholestérol.

Plusieurs études laissent entendre qu'il est possible de prévenir ou de retarder le début des symptômes en adoptant de saines habitudes de vie, comme être actif, opter pour un régime sain et bien équilibré, éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool, réduire le stress et maintenir un réseau social.

Être en bonne santé est bon pour le corps et l'esprit, et favorise la santé de votre cerveau pour les années à venir.

### 2. Il existe plusieurs types de démence.

La plupart des gens connaissent ce qu'est la maladie d'Alzheimer, mais ils ne savent peut-être pas qu'il existe plusieurs autres types de démence, comme la démence à corps de Lewy, la démence fronto-temporale et la démence vasculaire (souvent liée à l'AVC). La démence est aussi liée aux traumatismes crâniens, comme les commotions cérébrales. Cette affection est plus souvent diagnostiquée chez les personnes de 65 ans et plus. Toutefois, il arrive que des personnes reçoivent un diagnostic de démence à début précoce avant l'âge de 65 ans, ce qui présente des problèmes particuliers puisque le soutien et les services adaptés aux personnes plus jeunes atteintes de démence sont plus difficiles à trouver.

### 3. Le fait de vivre avec la démence est différent pour chacun.

Deux personnes ayant le même type de démence peuvent éprouver différents symptômes et à divers degrés. Par exemple, une personne pourra avoir de la difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes tandis qu'une autre perdra une langue seconde ou manifestera un changement de personnalité.

Surtout, rappelez-vous que de nombreuses personnes vivant avec la démence sont toujours capables de mener leur vie et de prendre soin d'elles. Bien que certaines personnes auront peut-être besoin d'aide dans les derniers stades, elles ressentent toujours des émotions et y réagissent.

Vous trouverez davantage de renseignements à [canada.ca/démence](http://canada.ca/démence).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 408 + 2 images

Télécharger



## ***Trois conseils pour rester en santé tout en étant confiné à la maison***



(EN) La plupart d'entre nous passons de plus en plus de temps à la maison afin d'arrêter la propagation du virus de la COVID-19. Il s'agit d'une décision judicieuse qui a toutefois des inconvénients.

Ceci est particulièrement vrai surtout quand vient le temps de maintenir de saines habitudes de vie. Il peut être très tentant de manger des collations malsaines et de rester assis au même endroit toute la journée. Voici trois conseils pratiques pour vous aider à être en meilleure santé.

### **L'activité physique - continuez à bouger**

Nous l'avons tous entendu à maintes reprises, mais il est important. Vous trouverez sur le web une multitude de séances d'entraînement et de cours de yoga gratuits ou par abonnement. Vous pouvez également danser en cuisinant ou en faisant la vaisselle, sauter sur place pendant vos pauses ou faire une promenade à la fin de votre journée de travail. Chaque mouvement compte, alors mettez de la joie dans vos activités quotidiennes.

### **Une maison sécuritaire - faites un test de dépistage du radon**

Le radon est un gaz radioactif que l'on retrouve dans toutes les maisons. Si les concentrations de radon sont élevées dans votre demeure, vous vous exposez davantage aux effets de ce gaz dangereux et augmentez votre risque d'avoir un cancer du poumon. L'exposition prolongée à des concentrations élevées de radon est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs.

La seule façon de connaître la concentration de radon dans votre maison est de faire un test de dépistage. Vous pouvez vous procurer une trousse de dépistage à faire soi-même à un coût abordable ou faire venir un professionnel certifié en dépistage du radon.

### **Un espace bien aménagé - minimisez les douleurs**

Quel que soit l'endroit choisi pour votre espace de travail à la maison, assurez-vous d'avoir un aménagement ergonomique. Vous éviterez ainsi l'inconfort ainsi que les douleurs au cou et au dos, la fatigue oculaire et les visites chez les omnipraticiens. Vous pouvez vous procurer un pupitre dédié ou une chaise de bureau ergonomique. Toutefois, si vous désirez économiser et si vous avez envie d'entreprendre un projet, rendez-vous sur YouTube où vous trouverez plusieurs tutoriels de projets de bricolage. Si vous faites des achats en ligne, gardez vos boîtes d'emballage et essayez de fabriquer un repose-pied ou une tablette pour surélever l'écran de votre ordinateur.

Pour en savoir davantage au sujet du dépistage du radon, consultez le site [occupetoiduradon.ca](http://occupetoiduradon.ca)

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 398 + 1 image**

**Télécharger**

## ***Comment avoir accès aux services de soutien clés de sa collectivité***



(EN) Au pays, il existe une panoplie d'organisations, de services et de ressources en place pour aider les citoyens durant les périodes difficiles. Ce sont, entre autres, les programmes de consultation, les cours de français langue seconde, les programmes d'aide à l'emploi et les services de transport pour les aînés qui doivent se rendre à leurs rendez-vous. Pensez à votre bibliothèque locale qui offre des programmes pour apprendre à lire ou à votre centre communautaire qui offre une banque alimentaire aux personnes dans le besoin.

Même dans des circonstances favorables, il est parfois difficile de trouver le programme qui correspond à sa situation. Les recherches sur Internet peuvent s'avérer fastidieuses et demander du temps et, pour compliquer le tout, les organisations et les gouvernements ont dû modifier leurs façons de fournir des mesures de soutien

en raison de la COVID-19. La situation est encore plus stressante si l'on se sent épuisé ou si l'on a une personne à sa charge.

Heureusement, il est possible de composer un simple numéro de téléphone pour obtenir de l'aide dans ce véritable labyrinthe de services. Vous savez que le 911 sert en cas d'urgence, mais si vous recherchez un autre type de soutien, le 211 est le numéro à composer. Que vous ayez besoin d'aide pour trouver un logement, de la nourriture ou des programmes pour les aînés, les nouvelles mamans, les parents ou les jeunes, sachez que les conseillers du 211 sauront vous guider vers les meilleures ressources.

La personne qui répond à un appel logé au 211 est formée pour orienter la conversation de l'appelant de façon à évaluer précisément l'ensemble de ses besoins, pas seulement le problème qui a motivé l'appel, et elle le dirige vers l'information, les programmes et les services de soutien qui feront bouger les choses.

Le service 211 est gratuit et confidentiel, et il est accessible 7 jours sur 7 dans plus de 150 langues. Si vous avez besoin d'une aide non urgente, composez simplement le 2-1-1.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 329 + 1 image**

**Télécharger**